



IMPARFAITES ET HEUREUSES

Réussir au travail, à la maison, dans son couple...
Et si c'était trop demander ? En autorisant à mettre
la barre moins haut, l'imperfection heureuse
fait souffler un vent de liberté sur la maternité.

Pour la Journée internationale de la femme, le 8 mars, nous avons choisi de nous arrêter sur ce que vivent plus particulièrement les mamans. À lire ce dossier, on a mal pour elles ! Le burn-out parental guette en effet 5 % des parents, apprend-on. Réussir à concilier vie privée et vie professionnelle reste le grand défi. Tous les conseils sont bons à prendre quand il s'agit d'éviter d'exploser après une journée de travail, où il faut être encore au top pour rejoindre la maison et s'occuper des enfants, faire tourner les machines pour les lessives, envoyer des e-mails, appeler le filleul pour son anniversaire, préparer la réunion du lendemain et que sais-je encore ! Et tant pis pour le film du soir... Certaines d'entre nous dressent des listes pour n'oublier aucune des choses à faire, et prennent plaisir à rajouter ensuite ce qui a été fait et qui ne figurait pas initialement. C'est bon pour la satisfaction personnelle. Pour vivre heureuses, il nous est recommandé ici de célébrer au quotidien l'hymne à l'imperfection. Accepter de ne pas tout bien faire, de ne pas tout faire et, ajouterais-je, autoriser aussi les papas à gérer enfants, maison et courses. Bref, renoncer à de fausses priorités (matérielles), pour viser l'essentiel. « À chaque jour suffit sa peine », nous dit Matthieu (6, 24-34). C'est bon de se le redire.



VÉRONIQUE DURAND
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA RÉDACTION, V.DURAND@LAVIE.FR

« **J**ene m'en sors pas, lâche Cécile, 34 ans, mère de deux jeunes enfants. C'est comme s'ils me bouffaient toute mon énergie. Même si je ne travaille qu'à mi-temps et suis censée avoir des journées plus légères, je redoute chaque soir le moment du retour à la maison. Et je m'en veux énormément. » Cette jeune femme n'est pas seule à avoir l'impression de ne pas y arriver : d'après les études menées par deux chercheuses en psychologie, Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, auteures du livre *Le Burn Out parental, l'éviter et s'en sortir* (Odile Jacob), 5 % des parents seraient aujourd'hui concernés par le burn out parental et 8 % seraient à risque élevé en France.

Pourquoi pas moi ?

La psychologue Valérie de Minvielle s'est ainsi spécialisée dans l'accompagnement de « ces femmes qui veulent tout trop bien faire ». « Grâce au combat de leurs grand-mères et de leurs mères, les femmes

d'aujourd'hui peuvent conjuguer carrière et enfants. Mais, au lieu de s'autoriser à choisir, elles cherchent à tout mener de front et, pour y parvenir, finissent par courir après une image de perfection. » Au fil des séances, elle constate que « bon nombre d'entre elles ne savent plus où donner de la tête, à force de répondre aux sollicitations de tous, et de "se perdre" dans les attentes que les autres peuvent avoir d'elles ou dans ce qu'elles s'en imaginent. Finalement, complètement décentrées d'elles-mêmes, elles ne savent plus qui elles sont. » À l'exemple de Marion, juriste vivant en banlieue parisienne, qui avoue être épuisée par son quotidien, surtout depuis la naissance de son second enfant : « Deux heures de transport par jour, les enfants qui tombent régulièrement malades, mon mari souvent en déplacement à l'étranger... » Pour autant, cette quadragénaire hésite à tout changer : « Les autres – notamment ma belle-sœur – y arrivent, pourquoi pas moi ? » s'interroge-t-elle. « Ces comparaisons, véhiculées par

des représentations sociales fortes, sont amplifiées par les réseaux sociaux, qui envoient en permanence des images – même si elles sont fausses – de la vie idéale des autres femmes, de leurs enfants et de leur intérieur », poursuit la psychologue.

Le burn-out parental

Fondatrice du blog *Fabuleuses au foyer* (fabuleusesaufoyer.com), Hélène Bonhomme (voir témoignage page 65) s'attaque à l'une des causes du burn out chez les parents, le perfectionnisme :



FLORENCE BROCHOIRE POUR LA VIE

« Quand la maman va, tout va ! »

» « Nous avons parfois le sentiment de vivre notre vie. Mais qu'entendons-nous par là ? C'est important de réfléchir à ce que cela signifie pour nous : s'autoriser à aller au théâtre, boire un verre avec une amie, lire un bon bouquin ? Lorsque nous avons répondu à cette question, ce n'est pas si compliqué d'y parvenir... à condition de se l'autoriser ! J'arrive à me ménager des temps personnels, mais je ne réalise pas toujours qu'il s'agit d'un moment "pour moi". Sans doute parce que j'ai en tête tout ce que je n'ai pas encore fait... Je sais que la clef consiste à vivre l'instant présent. Alors, quand je suis avec une amie, par exemple, j'essaie d'être tout avec elle. Savourer ces répit sans culpabiliser permet d'aller mieux. Et quand la maman va, tout va ! »

DOMITILLE BEUTTER, 31 ANS, 3 ENFANTS
(PARIS)

« Aujourd'hui, si une femme a un enfant, c'est qu'elle l'a voulu, programmé. Alors, tout comme elle doit réussir sa carrière, elle doit réussir son enfant », explique cette auteure de l'ouvrage *C'est décidé, je suis fabuleuse* (éd. Première Partie). Conséquence : « Au lieu de faire les choses parce qu'on a décidé de les faire, on les fait par crainte d'être honteuse, jugée par les autres. Après la naissance de mes jumeaux, j'avais honte de ne pas me sentir comblée mais plutôt dépassée par les mille tracas du quotidien. Plus je me sentais honteuse, plus je

voulais être parfaite, et plus je voulais être parfaite, plus je m'épuisais et criais sur eux. » Ce mécanisme, Violaine Guéritault a été la première à l'évoquer dans la *Fatigue émotionnelle et physique des mères* (Odile Jacob). « Le perfectionnisme reflète une volonté de contrôler ce qui se passe, dans un contexte où, justement, on ne contrôle pas grand-chose ! » détaille-t-elle. « Cela engendre beaucoup d'anxiété, de frustration, pour terminer en attaque tournée contre soi-même. Cette spirale funeste s'exprime à travers un dialogue intérieur

très négatif, terrible pour les mères, qui grossit comme une boule de neige, menant parfois à la dépression et au burn out. »

Si Hélène s'en est sortie aujourd'hui, elle se définit comme une perfectionniste repentie qui a décidé de tirer une leçon de cette épreuve. Sa découverte tient en une phrase, inscrite en grands caractères sur l'une des pages de son livre : « Pas besoin d'être parfaite pour être fabuleuse. » D'où la nécessité de lâcher prise à propos de cette obsession de perfection pour réaliser que, malgré les imperfections de nos vies

de mères, nous pouvons y arriver. Car nos enfants continueront de vider les tiroirs tout juste rangés et notre voisine de sonner à la porte quand la maison est en désordre... Sur son blog, ses billets d'humeur réguliers attirent chaque mois 30000 visiteurs uniques. L'authenticité de cette « *imperfection heureuse* » séduit de nombreuses femmes. Au foyer à plein temps, à mi-temps ou quelques heures par jour, elles se sentent libérées : « *Dans ses chroniques, j'ai l'impression qu'elle parle de moi* », confie Marion. Savoir qu'on n'est pas la seule soulage d'un grand poids. Violaine Guéritault voit cette démarche d'un bon œil : « *La course à la perfection engendre une grande solitude chez les mères. Dire "Moi aussi, j'ai le sentiment de ne pas y arriver" est un formidable début ! Plus on en parle, plus on normalise un mouvement de pensée positive qui va à contre-courant du mythe de la perfection nécessaire.* »

La bienveillance envers soi

Pour autant, l'imperfection heureuse n'est pas une liste de choses à faire pour se débarrasser du perfectionnisme d'un coup de baguette magique, mais plutôt un changement de regard et de manière de vivre. Un changement qui passe par du concret – s'autoriser à prendre du temps pour soi et à dire non, lister les moments passés avec ses enfants et qui font du bien – et quelques formules à appliquer au quotidien : « *Fait vaut mieux que parfait* » ou « *J'en ai assez du "jamais assez"* ». Une des clefs de l'imperfection heureuse ? La bienveillance. « *Elle invite à se faire des cadeaux à soi-même, même si l'on ne réussit pas à changer ses habitudes*, conseille Hélène Bonhomme. *Ce petit sentier de la bienveillance envers soi, à force d'être emprunté, deviendra une autoroute.* »

Valérie de Minvielle, qui tient le blog *Ma juste place* (majusteplace.com), considère l'imperfection heureuse comme « *un premier pas pour aller vers la découverte de la place qui est la sienne dans le monde. Mais le risque est de rester toujours dans cette envie de perfection : on rechutera tant qu'on n'aura pas travaillé sur soi. Réfléchir*



SEBASTIEN SINDEU / LES ASSOCIÉS POUR LA VIE

« Je ne peux pas tout faire »

« J'ai arrêté de dire que je suis débordée. Non parce que je n'ai pas mille choses à faire, mais parce que j'ai décidé que j'en avais assez fait et que je ne peux pas tout faire. J'aspire à ne plus avoir cette sensation de débordement. Quand on demande à une mère comment elle va, elle répond presque instinctivement : "Ça va, mais je suis débordée." Répondre "J'ai le temps", c'est très suspect, voire honteux. En effet, on risque de se demander ce qu'elle fait de ses journées, si elle est paresseuse, entretenue... Être au bord de la falaise de l'épuisement est devenu une norme. C'est une dictature. Or on a besoin de "moins" : de moins en faire et de moins courir. Ce fut une véritable mort à moi-même d'accepter que l'amélioration ne viendrait pas quand tout sera parfait, mais quand j'aurai décidé de sourire de ce qui ne va pas... »

HÉLÈNE BONHOMME, 30 ANS, 2 ENFANTS (BORDEAUX)



À LIRE

Cessez d'être parfait, soyez vous-même, de Brené Brown, Leduc.s, 17 €.

à qui on est vraiment est nécessaire. Et pour cela, il faut faire preuve d'humilité. » L'imperfection heureuse, chemin d'humilité ? C'est ce qu'assure Anne Merlo, cofondatrice du parcours Nouvelle Ève, destinée aux femmes. Cette mère de cinq enfants et auteure de *Maman lâche-moi ! car je vais vers le père* (Première Partie), voit dans le perfectionnisme maternel « *de l'orgueil déguisé sous une fausse humilité, car il entraîne au sacrifice de soi pour faire passer les autres avant, ce qui n'est pas chrétien mais relève du jansénisme* ». Sur le plan spirituel, cette attitude est d'autant plus néfaste qu'elle conduit à « *s'améliorer à la force du poignet, quitte à s'épuiser et à devenir un tyran dans son foyer* ». À travers ses enseignements, Anne Merlo propose aux femmes de se libérer de « *l'idole de la perfection* » : « *Elles ont profondément besoin de cette parole d'apaisement car, sous prétexte de perfection, cette idole les conduit à renoncer à elles-mêmes jusqu'à l'épuisement et à la haine d'elles-mêmes.* » Elle invite les mères, confrontées quotidiennement à

leurs limites, à se rappeler les paroles de l'apôtre Paul : « *Je me glorifie de mes faiblesses car quand je suis faible, c'est alors que je suis fort* » (2 Corinthiens 12, 10).

La pratique de l'instant

Accepter ses limites, accueillir les événements de la vie, y compris les épreuves, conduit à l'abandon, comme l'a expérimenté Domitille (voir témoignage page 63), dont la petite dernière a subi un AVC il y a quelques mois : « *S'abandonner, c'est reconnaître qu'on ne maîtrise pas tout. Quoi qu'il arrive, je ne peux pas contrôler le fait que ma fille marchera peut-être de travers toute sa vie. Cela m'oblige à vivre au jour le jour et m'empêche de me projeter.* » Une pratique de l'instant présent qu'elle voit dans une perspective évangélique : « *"Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour" : cette parole du Notre Père nous rappelle qu'il est vain de s'angoisser pour l'avenir, ça n'est pas cela que nous avons à vivre aujourd'hui.* » De quoi diminuer la pression et avancer sur le chemin de la liberté. ♡ ANNA LATRON

Mères, faites-vous confiance !

« Nous sommes exactement celles dont nos enfants ont besoin ! Trop souvent, nous doutons de notre capacité à bien faire », explique Isabelle Laurent. Dans son ouvrage *Tu es la meilleure mère du monde* (Artège), elle propose six clefs aux mères pour trouver le chemin de la paix et adopter une attitude plus juste au quotidien. « *Cette phrase m'est venue au moment où j'étais, à mes yeux, dans la plus grande imperfection par rapport à ma vie de mère* », détaille-t-elle, car l'un de ses garçons traversait une crise d'adolescence particulièrement difficile. « *Cela semble paradoxal, mais plus on se reconnaît imparfait et pécheur, plus on approche de la vérité : seul Dieu est parfait. Quand on aura ouvert nos yeux sur ses propres imperfections, on pourra vraiment recevoir l'amour du Christ pour soi et aborder la suite.* »

TROIS QUESTIONS À...
BRENÉ BROWN,
Chercheuse



COLL. PERSCO

« Le perfectionnisme n'est pas la clef du succès »

Cette professeure à l'université de Houston (Texas) travaille depuis 15 ans sur le pouvoir de la vulnérabilité. Dans son ouvrage *Cessez d'être parfait, soyez vous-même*, elle appelle à abandonner l'idée d'être toujours impeccable et de vouloir plaire aux autres.

LA VIE. Comment définissez-vous le perfectionnisme ?

BRENÉ BROWN. Le perfectionnisme est un système de croyance autodestructeur qui alimente cette pensée primaire : si je fais tout à la perfection, je peux éviter ou minimiser les sentiments douloureux de honte, de jugement et de faute. Le perfectionnisme est un bouclier que nous traînons, pensant qu'il nous protégera, alors qu'en fait il nous empêche d'être tel(le) que nous sommes.

Comment l'imperfection peut-elle aider au quotidien ?

B.B. La recherche établit une différence significative entre le perfectionnisme et la lutte saine (ou lutte pour l'excellence). Le perfectionnisme n'est pas la clef du succès. Il est même corrélé à la dépression, l'anxiété, la dépendance et la paralysie de la vie. La lutte saine est autocentrée : « *Comment puis-je m'améliorer ?* » alors que le perfectionnisme est centré sur les autres : « *Que vont-ils penser ?* » Le surmonter revient à développer la résilience à la honte et pratiquer la compassion envers soi-même.

N'est-ce pas une injonction supplémentaire au bonheur ?

B.B. Il est important de reconnaître les expériences qui nous rendent heureux. La recherche m'a enseigné que le bonheur et la joie sont des expériences différentes. Le bonheur est lié aux situations et aux événements externes ; il semble refluer au rythme des circonstances. La joie, elle, peut s'ancre dans nos cœurs par la gratitude. C'est une pratique spirituelle à cultiver. ♡

INTERVIEW A.L.